



Грипп и беременность

То, о чем следует знать

Если вы беременны или планируете забеременеть, вы должны разработать специальные планы, чтобы защитить себя и своего ребенка от гриппа.

Грипп (инфлюэнца) - это инфекционное вирусное заболевание, которое распространяется воздушно-капельным путем, когда инфицированный человек кашляет, чихает или разговаривает. Заболеваемость гриппом обычно начинает расти в октябре и наиболее часто пик приходится на зимние месяцы. Изменения в иммунной системе во время беременности могут сделать женщин более уязвимыми к гриппу и подвергать их большему риску тяжелого течения болезни и развития осложнений, включая госпитализацию во время беременности или после родов. Это может спровоцировать серьезные проблемы у вас и вашего ребенка, включая преждевременные схватки и роды. Если у вас астма, диабет или избыточный вес, риск тяжелого течения гриппа во время беременности еще выше.

Проведение ежегодной вакцинации от гриппа является одним из лучших способов, чтобы помочь защитить маму и ребенка от гриппа. Прививки активизируют естественный процесс организма по укреплению иммунитета. Исследования показывают, что прививка от гриппа при беременности не только защищает маму, но и обеспечивает защиту для вашего малыша после его рождения. Это является очень важным, поскольку вашему ребенку нельзя делать прививку от гриппа до достижения возраста шести месяцев. Прививки от гриппа делались миллионам беременных женщин в течение многих лет и не было выявлено случаев нанесения вреда беременным женщинам или их детям. Важно также рекомендовать делать прививки людям в вашем окружении и окружении вашего ребенка. Вакцина от гриппа может быть сделана на любом сроке беременности. Вы не заболите гриппом от прививки против гриппа. Вакцина от гриппа - это инактивированная вакцина (убитый вирус) и, следовательно, не может передать вам грипп.

Если вы беременны и думаете, что вы заболели гриппом, незамедлительно позвоните врачу. Противовирусные средства могут лечить симптомы гриппа и действуют тем лучше, чем раньше вы начнете их принимать. Возможно, вы не очень хотите принимать лекарства от гриппа или делать прививку из-за беспокойства за своего малыша. Медицинские эксперты согласны, что во время гриппа пользы от приема противовирусных препаратов гораздо больше, чем риска. Все имеющиеся свидетельства указывают на то, что прививка от гриппа и лечение гриппа препаратами намного безопаснее для ребенка чем грипп у вас в отсутствие лечения.

Грудное вскармливание защищает младенцев, потому что грудное молоко доставляет ваши антитела вашему малышу, хотя кормление грудью не является заменой вакцинации от гриппа. Антитела (иммунные белки) в грудном молоке помогают бороться с инфекцией. Если вы заболели гриппом, не прекращайте грудное вскармливание. Продолжайте кормить малыша во время лечения гриппа, если только ваш врач не сказал вам прекратить кормление.

Для получения более подробной информации о защите младенцев от гриппа перейдите по ссылке: www.cdc.gov/flu/parents/

Для получения более подробной информации о гриппе и о том, как защитить себя, перейдите по ссылке:

- www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/pregnant.htm
- www.doh.wa.gov/flunews





Грипп и беременность

Что делать, если вы беременны

Защитите себя от гриппа

- ❑ Сделайте прививки от гриппа себе и членам своей семьи. Вы можете сделать прививку при беременности в любое время. Беременным женщинам **НЕ** следует делать вакцину в виде назального спрея. Чтобы узнать более подробную информацию, перейдите по ссылке:
www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/pregnant.htm
Чтобы узнать, где можно сделать прививку от гриппа, перейдите по ссылке:
www.doh.wa.gov/flunews
- ❑ Часто мойте руки. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе на случай, когда нет мыла и воды.
- ❑ Прикрывайте рот, когда кашляете, чтобы предотвратить распространение вируса гриппа.
- ❑ Старайтесь не прикасаться к глазам, носу и рту.
- ❑ Максимально избегайте контактов с заболевшими членами семьи и друзьями.
- ❑ Знайте симптомы гриппа. Обратитесь к врачу сразу, как заболите. Беременным женщинам, у которых появляется лихорадка, следует сбивать температуру препаратом Tylenol® (или его фирменным аналогом). Некоторым пациентам, возможно, также нужны лекарства, которые специально предназначены для борьбы с гриппом. Симптомы гриппа включают в себя: лихорадку, кашель и/или боль в горле, насморк или заложенность носа, головные боли и/или боль в теле, озноб, усталость, тошноту, иногда рвоту и/или диарею.
- ❑ Если у вас грипп, примите противовирусные и жаропонижающие препараты, которые ваш врач рекомендовал для лечения симптомов гриппа (Tylenol® или его фирменным аналогом).
- ❑ Если ваш врач не говорит вам прийти на обследование, оставайтесь дома в течение суток после того, как лихорадка спала без применения жаропонижающих средств.

Планирование ваших особых потребностей

- ❑ Узнайте, кто может помочь вам и вашей семье, если вы заболели. Ведите список телефонных номеров, в том числе номер вашего врача, на учете у которого вы находитесь во время беременности.
- ❑ Продолжайте грудное вскармливание, даже если вы заболели, если только ваш лечащий врач не сказал вам прекратить кормление. Соблюдайте особую осторожность, чтобы не кашлять и не чихать в лицо вашего ребенка. Рекомендуется носить маску. Часто мойте руки.

Вызовите неотложную медицинскую помощь, если у вас наблюдается какой-либо из следующих симптомов:

- ❑ Затрудненное дыхание или одышка.
- ❑ Боль или давление в области груди или живота.
- ❑ Внезапное головокружение.
- ❑ Помрачение сознания.
- ❑ Сильная или непрекращающаяся рвота.
- ❑ Высокая температура, которую не понижает препарат Tylenol® (или его фирменный аналог).
- ❑ Снижение или отсутствие движения вашего малыша.

Более подробная информация

Общая информация о гриппе
www.doh.wa.gov/flunews

Более подробная информация о беременности и гриппе
www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/pregnant.htm

Грипп: Руководство для родителей
www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/updated/a_flu_guide_for_parents.pdf



DOH 950-170 October 2015 Russian

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ предоставляется по запросу в других форматах. Чтобы подать запрос, пожалуйста, позвоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).